

Estrés y alimentación en este fin de año: Claves para combatirlos

Pamela Varas Zúñiga,
directora de la carrera de
Enfermería de la UNAB Sede
Viña del Mar.

El fin de año es una época de alegría y celebración, pero también puede ser un tiempo de estrés. Las fiestas, las compras, las reuniones familiares y las tareas pendientes pueden generar una gran sobrecarga. Esto, a su vez, puede conducir a problemas de salud, como el aumento de peso, la falta de sueño y la ansiedad.

Para evitar estos problemas, es importante tomar medidas para manejar el estrés y la alimentación durante el fin de año. Aquí hay algunos consejos: establecer límites y no tratar de hacer todo a la vez. Aprender a decir que no a las tareas que no sean esenciales. Planifica con anticipación y haz una lista de tareas pendientes, estableciendo plazos realistas. Encuentra tiempo para relajarte. Tómate descansos durante el día y dedica tiempo a actividades que sean agradables. Practica técnicas de relajación como la meditación, el yoga y el ejercicio, que pueden ayudar a reducir el estrés.

Cuidarse con la alimentación. Elegir alimentos saludables, incluyendo frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras en la dieta. Recuerda evitar el exceso de azúcar y grasas. Los alimentos procesados y las bebidas azucaradas pueden contribuir al aumento de peso y a otros problemas de salud. Indispensable es beber mucha agua. Este vital elemento ayuda a mantenerse hidratado y a sentirse satisfechos.

Respecto a las fiestas seguir las siguientes recomendaciones. No saltarse las comidas. Si se tiene hambre, es más probable que se

coma demasiado. No apresurarse al comer para poder seguir con la celebración.

Hay muchas opciones saludables disponibles en las fiestas. Por ejemplo, puedes elegir carnes magras, verduras asadas o ensaladas.

Para potenciar la relajación es clave la respiración profunda. Técnica efectiva que se puede practicar en cualquier lugar. Para realizarla, seguir estos pasos: encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o acostarte cómodamente; cierra los ojos y pon atención en la respiración; inhala lentamente por la nariz, contando hasta cuatro; mantén la respiración durante un momento y exhala lentamente por la boca, contando hasta ocho. Repetir este ciclo durante unos minutos, o hasta sentirse más relajado.

Aquí hay algunos consejos para practicar la respiración profunda. Concéntrate en tu respiración y en cómo se siente el aire entrando y saliendo del cuerpo. Si te distraes, vuelve a concentrarte en esta tarea.

La respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión muscular. También favorece a dormir mejor y a mejorar tu concentración. Otras técnicas de relajación que puedes probar incluyen: relajación muscular progresiva, técnica que consiste en contraer y relajar los músculos de todo el cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza. La meditación es otra alternativa y es una práctica que consiste en enfocar la atención en el momento presente. Hay muchos tipos diferentes de meditación, por lo que se puedes encontrar una que se adapte a tus necesidades. Por último, practicar yoga, pueda ser muy beneficioso, pues combina posturas, respiración y meditación; y el taichí, que es un arte marcial suave que armoniza movimientos lentos y controlados con respiración profunda.